



令和5年11月
東小学校
保健室

朝晩と寒く、冬の足音が聞こえてくる季節になりましたね。東小でも喉や鼻の風邪や発熱でお休みする人が増えてきました。これからの季節は感染症がとても流行しやすいです。いつも通り手洗い・うがいは欠かさず、せきやくしゃみが出るときやクラスに風邪をひいている人が多いときにはマスクをつけるなど、状況に合わせた感染対策をしていきましょう！



11月8日は何の日？



11月8日は、「いい歯の日」と言われています。なぜかわかりますか？
語呂合わせといって、数字の音と似たおのひらがなを当てはめる言葉遊びです。
11（いい）8（は）と読むことができますね。
朝昼夕、毎日3回の歯みがきを欠かさず、「いい歯」になれるように頑張りましょう！

東小の子たちの歯の状況を見てみよう！



虫歯のない人の割合（小数点以下四捨五入）

宇都宮市→76% 全国→60%

東小学校→83%

全国や宇都宮市と比べて、東小の子どもたちは虫歯のない人が多いです！
すばらしいことですね😊



歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシを
チェックしましょう

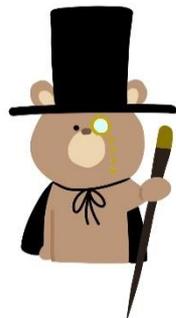
寝る前 必ず歯みがき
しましょう

痛くなる前 定期的に
歯医者さんに行きましょう



ほけんしつ ちようせんじよう
保健室からの挑戦状！

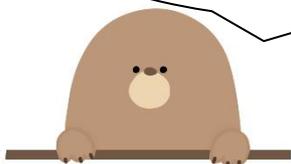
した あんごうぶん かいどく
下の暗号文を解読せよ。



か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	せ	で
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	を	ま
や	き	び	っ	な	ね
ん	っ	は	け	え	ろ

あんごうぶん ようし ほけんしつ
暗号文の用紙が保健室にあるので

ほしい人は取りに来てね！



かいどく
解読のカギとなる穴うめクイズ

- ① くしゃみや〇〇はマスクでブロック
- ② ウイルスが体からだに入る入口は目め・〇〇・〇〇
- ③ 部屋へやのウイルスは〇〇〇で外そとに追い出だそう
- ④ 規則きそく正しい生活せいかつで〇〇〇〇力りよくを上げよう
- ⑤ 部屋へやの換気かんきは対角線たいかくせんにある〇〇を開けよう
- ⑥ 外そとに出るときは首くび・手首てくび・足首あしくびの3つの〇〇を

あたた
温めよう

- ⑦ 夜よふかししないではや〇・〇や〇〇しよう

ヒント：穴うめした言葉ことばを黒く塗りつぶしてみると…？



インフルエンザにかかるといふ人が増えています！

うつのみやしだけでなく、全国的ぜんこくてきにインフルエンザおち（主に A型）が流行りゆうこうしています。コロナ禍かでは手洗てあらいやマスク、ソーシャルディスタンスが徹底てつていされていたため、インフルエンザにかかるといふ人も少なくなっていました。そのため、インフルエンザへの免疫めんえきが十分に獲得じゆうがんされておらず流行りゆうこうしやすい状態たいさくになっています。コロナ対策かんわは緩和かんわされていますが、他の感染症ほか かんせんしょうにも目を向け、感染対策かんせんたいさくをしていきましょう。